الكالسيوم

يعتبر الكالسيوم أعلى العناصر المعدنية تركيزاً في الجسم ويتركز ٩٩٪ منه في العظام والأسنان و ١٪ في سوائل وأنسجة الجسم .

فوائده :

- تكوين العظام والأسنان والحفاظ عليهما بمساعدة فيتامين (د) النشط .
- ضروري لأداء عمل القلب والجهاز العصبي - عامل مساعد في تجلط الدم .
- ضروري لنشاط بعض إنزيمات الجسم المختلفة .

العوامل المؤثرة لزيادة كثافة العظام في الجسم :

٨٠٪ بسبب الوراثة ، ٢٠٪ عوامل مختلفة مثل :

١. التغذية : الكالسيوم - البروتين - السعرات المتناولة .
٢. هرمونات (النمو - الغدة الجاردرقية - الغدة النخامية) تؤثر على امتصاص الكالسيوم.
٣. التمارين الرياضية تساعد على نمو وكثافة العظام .

مصادر الكالسيوم الغذائية :

الحليب ومشتقاتة مثل : اللبن ، الجبن ، الزبادي .
الخضروات الورقية مثل : السبانخ و الملوخية .
الفواكه مثل : التين.
الأسماك مثل : السردين .
البذور مثل : اللوز والسمسم .

المواد المعيقة لإمتصاصه :

نقص فيتامين د ، الإفراط في تناول الألياف ، التدخين، أحماض الاوكساليك والفايتيك الموجود في الغذاء، الإفراط في تناول القهوة ، بعض الأدوية مثل(corticosteroids Phenobarbital) .

أهم أمراض نقص الكالسيوم :

الكساح عند الأطفال ويتصف بضعف النمو وتقوس عظام الساقين والساعدين .
لين العظام خاصة عند الحوامل والمرضعات ويتصف بالآم العظام وضعف العضلات مع قابلية الكسر بسهولة.
تنخر العظام عند التقدم في السن ويتصف بضعف العظام وسهولة كسرها .
التكزز عند بعض الحوامل والرضع نتيجة لنقص مستوى كالسيوم الدم ويتصف بتشنج عضلي .